



UNIVERSITAS SANATA DHARMA
YOGYAKARTA

UNTUK
GURU/FASILITATOR

PANDUAN PERMAINAN “ATUR KEMUDI DIRI”

CARA MENARIK UNTUK MENINGKATKAN INHIBITORY
CONTROL ANAK USIA 10-12 TAHUN



DORA SITARESMI
IRINE KURNIASTUTI

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan atas berkat-Nya penulis dapat menyelesaikan buku panduan permainan Atur Kemudi Diri. Buku panduan permainan ini disusun oleh penulis guna melengkapi tugas akhir skripsi dengan judul “Pengembangan Buku Panduan Permainan Atur Kemudi Diri Untuk Meningkatkan *Inhibitory Control* Anak Usia 10-12 Tahun”. Buku ini telah dilengkapi dengan kode QR berisi video tutorial bermain. Harapan penulis buku panduan permainan ini dapat memudahkan guru/fasilitator dalam mendampingi anak bermain.

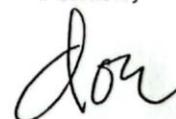
Dengan selesainya penyusunan buku panduan permainan ini, penulis hendak menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang sudah membantu proses pembuatan buku panduan permainan ini, yaitu:

1. Ibu Irine Kurniastuti, S.Psi., M.Psi., selaku dosen pembimbing skripsi yang membantu penulis menggali ide dan memberikan arahan serta bantuan hingga buku panduan permainan ini selesai disusun.
2. Para validator yang telah berkenan memberikan validasi sehingga buku panduan permainan ini layak digunakan.
3. Teman-teman payung yang memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyusunan buku panduan permainan ini.

Penulis dengan sadar menyadari bahwa penyusunan buku panduan permainan ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran guna perbaikan buku panduan permainan ini. Akhirnya penulis mengharapkan buku panduan permainan ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 9 Maret 2023

Penulis,



Dora Sitaresmi

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	1
DAFTAR ISI	2
MENGENAL <i>INHIBITORY CONTROL</i>	3
1.1 Apa itu <i>Executive Function</i> ?.....	4
1.2 Apa Pentingnya Mengajarkan <i>Executive Function</i> Kepada Anak?.....	5
1.3 Apa itu <i>Inhibitory Control</i> ?	6
1.4 Apa Pentingnya Mengajarkan <i>Inhibitory Control</i> Kepada Anak?.....	7
1.5 Bagaimana Cara Mengajarkan <i>Inhibitory Control</i> Kepada Anak?.....	8
MENINGKATKAN <i>INHIBITORY CONTROL</i>	10
2.1 Permainan	11
2.2 Permainan Atur Kemudi Diri 1:	13
2.2.1 Kata Target Konser 1	13
2.2.2 Kata Target Konser 2	19
2.3 Permainan Atur Kemudi Diri 2: Pak Budi Berkata	26
2.4 Permainan Atur Kemudi Diri 3: Termometer Perasaan.....	40
DAFTAR PUSTAKA	54
TENTANG PENULIS	55

MENGENAL *INHIBITORY CONTROL*



- 1.1 Apa itu Executive Function?**
- 1.2 Apa pentingnya mengajarkan Executive Function kepada anak?**
- 1.3 Apa itu Inhibitory Control?**
- 1.4 Apa pentingnya mengajarkan Inhibitory Control kepada anak?**
- 1.5 Bagaimana cara mengajarkan Inhibitory Control kepada anak?**

1.1 Apa itu *Executive Function*?

Executive Function adalah serangkaian proses kognitif yang membantu mengatur diri sendiri sehingga dapat merencanakan, memprioritaskan, dan mempertahankan upaya secara efektif untuk mencapai tujuan. *Executive function* membantu anak beralih dari ingin melakukan sesuatu menjadi benar-benar menyelesaikannya (Perina, dkk.). *Executive function* terletak pada bagian *prefrontal cortex* yang membantu seseorang untuk menjadi dewasa karena *executive function* tetap berkembang sampai berusia 25 tahun.

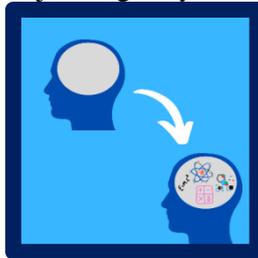
“*Executive function* itu seperti CEO otak”.

Ada banyak hal yang terkait dengan *executive function*. Proses kognitif yang membentuk *executive function* di antaranya *inhibitory control*, *working memory*, *set shifting*, dan *delay aversion* (Prina, dkk.).

1. *Inhibitory control* membantu anak untuk tidak menjadi impulsif.



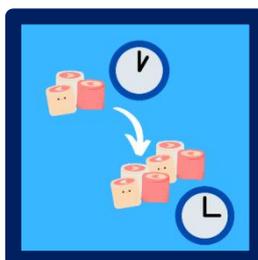
2. *Working memory* membantu anak menyimpan informasi di kepala anak untuk sementara atau mengingatnya saat anak bekerja dengannya.



3. *Set shifting* membantu anak beralih di antara tugas-tugas yang memiliki tuntutan kognitif yang berbeda.



4. *Delay Aversion* adalah kemampuan untuk menunda kepuasan segera sehingga anak bisa mendapatkan imbalan jangka panjang.



Executive Function sangat penting dalam kehidupan, akan tetapi masih banyak dijumpai anak-anak yang mengalami gangguan terkait *executive function*, di antaranya kesulitan dalam mengelola perhatian (ADHD), ketidaksabaran menunggu, dan kesulitan mengelola perasaan. Bagi seorang ADHD, perkembangan *executive function* memerlukan waktu lebih lama lagi untuk menjadi matang. *Executive function* pada seorang ADHD bisa tertunda atau terlambat hingga 30%. Itulah sebabnya mereka yang menderita ADHD dapat tampak tidak mandiri dan bahkan setelah berkembang sepenuhnya tetap masih terganggu (Pugle, 2021). Tidak semua orang dengan ADHD memiliki gangguan dengan semua proses kognitif yang terlibat dalam *executive function*. Misalnya memori kerja mungkin baik-baik saja, tetapi setiap orang dengan ADHD memang memiliki gangguan dalam *executive function* secara keseluruhan. Perilaku anak ADHD yang dianggap tidak tepat seringkali disebabkan bukan karena anak tidak tahu apa yang harus dilakukan tetapi anak tidak memiliki *executive function* untuk melakukannya secara efektif (Pugle, 2021). Jadi bagi seseorang yang mengalami kesulitan menyelesaikan sesuatu mungkin akan timbul pertanyaan berikut:

“Apakah ini sebenarnya tentang usaha? Atau apakah ini masalah *executive function*?”

Cara yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk mendukung *executive function* anak, yaitu:

1. Membuat rutinitas
2. Menyingkirkan gangguan
3. Membuat stiker keberhasilan
4. Membuat daftar pekerjaan

Orang dewasa pun perlu melakukan hal di atas, terutama bagi orang dewasa yang memiliki tantangan *executive function*. Berkley (1997) mengilustrasikan dengan membangun tanjakan untuk seseorang di kursi roda. Artinya meski memiliki permasalahan, namun penanganan yang tepat sesegera mungkin dapat membantu seseorang untuk menjadi mandiri. Kegiatan stimulasi menjadi akomodasi yang diperlukan jika ingin mencapai tujuan.

1.2 Apa Pentingnya Mengajarkan Executive Function Kepada Anak?

Penelitian mengenai *Executive Function* sebagai keterampilan untuk hidup, yang diterbitkan di Harvard University menyebutkan bahwa sama seperti sistem kontrol lalu lintas udara di bandara yang sibuk dengan aman mengelola kedatangan dan keberangkatan banyak pesawat di beberapa landasan pacu, otak membutuhkan keahlian ini untuk menyaring gangguan, memprioritaskan tugas, menetapkan dan mencapai tujuan, serta mengendalikan impuls. Ketika anak-anak memiliki kesempatan untuk mengembangkan *executive function*, individu dan masyarakat akan merasakan manfaat seumur hidup. Keterampilan ini sangat penting untuk pembelajaran dan pengembangan. Keterampilan ini juga mengaktifkan perilaku positif dan memungkinkan anak membuat pilihan yang sehat untuk diri anak sendiri dan keluarga.

Sementara itu penelitian mengenai hubungan *Executive Function* dengan perkembangan anak, yang diterbitkan di Harvard University menyebutkan keterampilan *executive function* tidak dibawa anak sejak lahir, namun setelah lahir anak berpotensi untuk mengembangkannya. Beberapa anak mungkin membutuhkan lebih banyak dukungan daripada yang lain untuk mengembangkan keterampilan ini. Dalam situasi lain, jika anak-anak tidak mendapatkan apa yang mereka butuhkan dari hubungan mereka dengan orang dewasa dan kondisi di lingkungan mereka, maka pengembangan keterampilan mereka dapat tertunda atau terganggu secara serius. Lingkungan yang merugikan akibat pengabaian, pelecehan, dan/atau kekerasan dapat membuat anak terpapar stres, yang dapat mengganggu arsitektur otak dan merusak perkembangan *executive function*. Memberikan dukungan yang dibutuhkan anak-

anak untuk membangun keterampilan ini di rumah, di sekolah, dan di lingkungan masyarakat secara teratur adalah salah satu tanggung jawab orang dewasa yang paling penting. Lingkungan yang mendorong pertumbuhan memberi dukungan bagi anak-anak yang membantu mereka melatih keterampilan yang diperlukan sebelum mereka harus melakukannya sendiri. Orang dewasa dapat memfasilitasi pengembangan keterampilan *executive function* anak dengan membangun rutinitas, mencontohkan perilaku sosial, dan menciptakan serta memelihara hubungan yang mendukung dan dapat diandalkan. Penting juga bagi anak-anak untuk melatih keterampilan mereka yang berkembang melalui aktivitas yang menumbuhkan permainan kreatif dan hubungan sosial, mengajari mereka cara mengatasi stres, melibatkan olahraga yang kuat, dan seiring waktu, memberikan kesempatan untuk mengarahkan tindakan mereka sendiri dengan mengurangi pengawasan orang dewasa.

Buku ini akan membahas secara khusus mengenai satu proses kognitif yang membentuk *executive function*, yaitu *inhibitory control*.

1.3 Apa itu *Inhibitory Control*?

Inhibitory control atau kontrol penghambatan adalah proses kognitif yang memungkinkan seseorang untuk menghambat impuls mereka dan respons perilaku alami, kebiasaan, atau dominan terhadap rangsangan untuk memilih perilaku yang lebih tepat yang konsisten dengan menyelesaikan tugas mereka. *Inhibitory Control* membantu seseorang untuk menahan diri dan tidak bertindak berdasarkan dorongan hati dalam situasi di mana secara sosial tidak dapat diterima untuk bertindak berdasarkan dorongan hati. Kontrol diri merupakan aspek penting dari *inhibitory control*. Seseorang dengan kontrol diri yang lemah harus menggunakan *inhibitory control* saat ingin menekan rasa ingin melakukan ketika ada kesempatan.

Inhibitory control adalah bagian penting dari *executive function*. Ini melibatkan pengendalian dorongan otomatis (perhatian, perilaku, pikiran, dan emosi) dengan berhenti sejenak, kemudian menggunakan perhatian dan penalaran untuk merespons dengan tepat. *Inhibitory control* melibatkan kemampuan anak untuk berpikir sebelum bereaksi. *Inhibitory control* melatih anak untuk memikirkan pengalaman masa lalu kemudian mempertimbangkan apa konsekuensi masa depan yang mungkin terjadi dalam situasi tertentu (Otterson, 2022).

Ada beberapa jenis *inhibitory control*, yaitu (Otterson, 2022):

1. *Inhibitory control* kognitif
Yaitu kemampuan untuk mengontrol fokus dan perhatian sementara terhadap rangsangan yang mengganggu di sekitar anak.
2. *Inhibitory control* perilaku
Yaitu kemampuan untuk mengendalikan dorongan untuk bereaksi dan menanggapi situasi ketika anak tahu itu tidak pantas untuk dilakukan.
3. *Inhibitory control* emosi
Yaitu kemampuan untuk mengendalikan atau mengatur emosi anak.
4. *Inhibitory control* motorik
Yaitu kemampuan untuk mengontrol perilaku motorik anak, seperti tetap duduk di kelas meskipun anak merasa bosan.

1.4 Apa Pentingnya Mengajarkan *Inhibitory Control* Kepada Anak?

Saat menginjak usia 10 tahun, anak sebenarnya sedang berada di tengah-tengah antara masa kanak-kanak dan pra-remaja. Pada usia 10-12 tahun, anak semakin mendekati tahap remaja, tapi ia masih bergantung pada orang tua. Oleh sebab itu, periode ini menjadi tantangan yang tidak mudah bagi orang tua untuk mendidik anak agar bisa bertumbuh dan berkembang dengan sehat, baik secara fisik maupun emosional. Secara fisik, anak mengalami peningkatan dalam kelincahan, kecepatan, koordinasi, dan keseimbangan. Sementara secara emosional, anak mengalami peningkatan pemahaman akan dirinya. Masalah yang kerap kali muncul pada masa transisi kanak-kanak menjadi remaja di antaranya ketidakmampuan anak dalam mengelola sejumlah emosi seperti rasa *excited* yang meledak-ledak, atau bahkan malu, galau, frustrasi, marah, cemas, sedih, dan khawatir. Orang tua perlu mengerti bahwa masalah-masalah yang dialami anak pada usia 10-12 tahun ini merupakan hal yang wajar. Anak tengah mencoba menghadapi perubahan fisik maupun emosional, tugas sekolah yang semakin sulit, konflik yang barangkali terjadi dalam lingkup sosial dengan teman. Oleh sebab itu, orang tua perlu mendampingi anak agar anak memiliki kontrol diri yang lebih baik atas emosi yang muncul dan atas konflik-konflik yang dialami. Pendampingan itu akan membantu anak meningkatkan *inhibitory control*. Upaya peningkatan *inhibitory control* menjadi tepat guna ketika diajarkan pada anak usia 10-12 tahun. Hal ini disebabkan pada usia ini anak mengalami perkembangan kognitif yang cepat sehingga anak-anak cenderung menyukai aktivitas-aktivitas yang menarik. Di samping itu pada masa transisi ini, anak belajar untuk menjadi mandiri dalam mengatur pekerjaan sekolah dan pekerjaan rumahnya, yang mengakibatkan pengawasan orang tua terhadap perilaku mereka menjadi lebih jarang. Apabila *inhibitory control* anak berkembang dengan baik, maka anak menjadi pribadi yang mandiri (Fadli, 2021).

Ada banyak manfaat jika anak memiliki *inhibitory control* diri yang tinggi. Kemampuan anak untuk berhenti dan berpikir sebelum bereaksi membantu anak untuk mengikuti aturan dan norma sosial. Itu juga memungkinkan anak meluangkan waktu untuk membuat keputusan yang bertanggung jawab saat anak berada dalam situasi sulit. Sedangkan anak-anak dengan *inhibitory control* yang rendah beresiko mengalami lebih banyak masalah perilaku eksternal seperti hiperaktif, dan impulsif, bahkan dapat memunculkan perilaku nakal seperti mencuri dan vandalisme (Otterson, 2022).

Dr. Martha Burns, seorang *Adjunct Associate Professor* di Northwestern University, menulis artikel jurnal penanganan kesulitan membaca dengan pengaktifan *executive function*. Seorang anak kelas dua sekolah dasar mengalami kesulitan membaca yaitu kesulitan mengartikan huruf, sukar memahami kalimat, dan lambat saat membaca. Anak tersebut sudah berupaya mengikuti program membaca tambahan berbasis komputer akan tetapi kesulitan membaca belum terselesaikan. Seorang psikolog sekolah melakukan diagnosis kepada anak tersebut sehingga didapati kesimpulan bahwa anak tersebut mengalami masalah perhatian dan masalah memori kerja verbal dan nonverbal. Permasalahan semacam ini tidak hanya dialami oleh anak tersebut, tetapi ada banyak anak-anak lain yang mengalami hal yang sama. Bagi anak-anak yang mengalami kesulitan membaca, meskipun mereka sudah bisa mengartikan huruf dengan benar, sifat mudah teralih perhatiannya menyebabkan mereka tidak dapat memahami kalimat yang sedang dibaca. Berusaha keras untuk membaca namun tidak dapat memahami akan membuat anak merasa frustrasi dan menyerah. Padahal membaca merupakan prediktor utama keberhasilan akademik dan batu loncatan untuk kepercayaan diri yang lebih besar. Untuk menghindari anak mengalami demoralisasi, orang tua dan guru harus tahu penanganan apa yang harus dilakukan (Neuron Learning Team, 2022).

Saat anak mendapatkan semua hal yang anak inginkan dengan sangat mudah, pengaturan diri anak dapat melemah. Harus diingat bahwa meskipun sebagian besar keinginan dapat dicapai, akan tetapi semua itu tidak terjadi secara kebetulan atau dapat terealisasi dalam sekejap. Semua hal dalam hidup membutuhkan kesadaran diri dan kemampuan untuk menunda

kepuasan demi imbalan yang lebih diinginkan di lain waktu. Meskipun pengaturan diri mungkin bukan yang teratas dari sebagian besar daftar kekuatan anak, pengaturan diri dapat ditumbuhkan menjadi besar dengan rutin melakukan latihan sehingga akan banyak manfaat yang anak peroleh apabila pengaturan diri anak berjalan dengan baik.

1.5 Bagaimana Cara Mengajarkan *Inhibitory Control* Kepada Anak?

Saat mendampingi perkembangan anak, orang tua selalu ingin anak mereka berkembang dengan sempurna. Satu di antaranya adalah perkembangan *inhibitory control*-nya. Berikut beberapa pertanyaan terkait dengan *inhibitory control* yang membantu orang dewasa mengidentifikasi gangguan pengendalian diri yang dialami anak, yaitu:

- 1) Bagaimana ya cara melatih anak agar tetap diam ketika memiliki sesuatu yang benar-benar ingin dilakukan akan tetapi seharusnya tidak dilakukan?
- 2) Apakah anak bisa menahan keinginan untuk tidak menyalip antrian di depannya?
- 3) Bagaimana cara agar anak tidak menyela ketika seseorang sedang berbicara?
- 4) Ketika anak berpikir negatif tentang suatu hal, adakah cara baginya untuk bisa terbebas dari pikiran negatif itu?
- 5) Bagaimana cara agar anak dapat mengembangkan *self-talk* untuk menjaga pikiran agar tetap positif?
- 6) Apakah yang harus dilakukan agar anak selalu fokus pada tugas meskipun ada gangguan di sekitar anak?

Anak dengan *inhibitory control* yang rendah perlu pendampingan dari orang tua sampai anak menjadi lebih mandiri. Seringkali pendampingan dalam bentuk intervensi dapat dilakukan dengan menggunakan isyarat visual dan pengingat. Berikut ini adalah beberapa contoh intervensi dan akomodasi perilaku yang dapat dilakukan untuk mendukung perkembangan kontrol impuls mereka, yaitu (Otterson, 2022):

1. Ajari anak metode “Berhenti Berpikir”
Metode ini memungkinkan anak untuk menjeda sebelum merespon. Mereka memikirkan masalah dan solusi potensial sebelum melanjutkan dengan opsi terbaik.
2. Mainkan permainan seperti *Simon Says*
Permainan ini mengajari anak menahan diri untuk tidak melakukan instruksi yang tidak diawali kalimat *Simon Says*.
3. Beri anak beberapa peringatan saat aktivitas akan berubah
Perlu latihan bersama anak seperti apa jadinya saat transisi terjadi.
4. Buat akomodasi dan ciptakan lingkungan belajar yang bebas dari gangguan
Izinkan anak menggunakan headphone peredam bising.
5. Gunakan penguat positif
Ini digunakan untuk mendorong anak melakukan lebih dari apa yang orang tua harapkan dari mereka.
6. Mainkan permainan yang mendorong anak untuk menunggu giliran

Fasilitator dapat menggunakan pengaturan waktu visual untuk meningkatkan berapa lama anak harus menunggu sebelum mereka dapat melakukan apa yang ingin mereka lakukan selanjutnya.

7. Gunakan isyarat yang mengingatkan anak bahwa sudah waktunya untuk berhenti dan istirahat.
Buatlah rencana dengan mereka sebelumnya untuk mengetahui apa saja pilihan mereka dan apa yang membantu mereka mengatur diri sendiri saat membutuhkan istirahat. Istirahat dapat berupa verbal atau non-verbal, seperti isyarat tangan dengan makna tertentu antara anak dan orang tua.
8. Ajarkan dan contohkan kepada anak strategi pengaturan diri.
Anak dapat beristirahat ketika mereka menjadi tidak teratur atau menarik napas dalam-dalam ketika mereka merasa frustrasi atau marah.

Salah satu intervensi yang dilakukan untuk peningkatan IC adalah dengan mengajarkan pengaturan diri. Beberapa penelitian yang dilakukan oleh para ahli dapat diketahui bahwa pengaturan diri sejak awal menghasilkan penurunan ego jangka pendek (Muraven, Baumeister, & Tice, 1999). Namun, manfaat jangka panjang dari latihan pengaturan diri yang penuh usaha mungkin dapat memperkuat pengaturan diri secara keseluruhan. Semakin banyak kesempatan yang kita miliki untuk berlatih, maka semakin kita dapat mengerahkan kekuatan atas dorongan hati. Berikut ini beberapa kegiatan yang dapat dijadikan latihan untuk meningkatkan pengaturan diri, yaitu:

1. Menulis Jurnal Kegiatan
Cara ini adalah cara yang andal untuk meningkatkan kapasitas kita secara keseluruhan dalam menunda kepuasan. Kegiatan ini menyambut kesadaran diri dan perhatian penuh dalam pengendalian impuls.
2. Penetapan Tujuan
Penetapan tujuan adalah bagian penting saat mencoba menunda kepuasan. Menciptakan situasi “Perhatikan hadiahnya” dapat memungkinkan untuk membayangkan masa depan yang positif yang dapat terwujud di dunia nyata melalui perubahan kebiasaan. Anak-anak perlu melihat orang tua mereka mencontohkan jenis perilaku yang akan dibiasakan, sehingga orang tua perlu memperhatikan tindakan yang akan dilakukan. Tindakan orang tua yang impulsif dapat secara tidak sengaja mendorong anak untuk melakukan hal yang sama.
3. Membuat Daftar Keinginan
Cara ini adalah cara yang bagus untuk membantu anak-anak menunda impuls mereka untuk mainan “*Must-have*” yang ingin mereka miliki. Daftar ini membantu anak-anak mengevaluasi kembali impuls mereka di lain waktu dan mengurangi stres orang tua-anak dalam situasi *real time*. Ini adalah pelajaran menunda yang menyenangkan dan kuat.
4. Pembicaraan Diri yang Positif
Self-talk yang positif dapat mengubah otak kita menuju dialog batin yang berfokus pada solusi.

Di dalam buku ini akan dibahas secara khusus mengenai cara untuk meningkatkan *inhibitory control* anak, yaitu dengan permainan.

MENINGKATKAN *INHIBITORY CONTROL*



2.1 Permainan

2.2 Permainan Atur Kemudi Diri 1:

2.2.1 Kata Target Konser 1

2.2.2 Kata Target Konser 2

2.3 Permainan Atur Kemudi Diri 2: Pak Budi Berkata

2.4 Permainan Atur Kemudi Diri 3: Termometer Perasaan

2.1 Permainan dan Manfaat Permainan

Anak-anak selalu tertarik ketika fasilitator mengajak mereka bermain. Tujuan bermain memang untuk bersenang-senang, namun tidak jarang permainan dimodifikasi sedemikian hingga dapat digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan. Dalam pembelajaran, permainan dapat digunakan sebagai kegiatan pemanasan yang menyenangkan sebelum menyelam ke bagian pelajaran yang lebih kecil. Permainan dapat dilakukan pada proses pembelajaran topik tertentu, misalnya untuk melatih tata bahasa atau kosa kata bagi anak. Sebuah permainan dapat berupa aktivitas bermain peran dengan skenario dunia nyata versi anak-anak yang tentunya akan membuat pembelajaran yang semua kurang seru menjadi jauh lebih seru bagi anak. Peran permainan baik digital maupun non-digital dalam pendidikan anak tidak hanya sebagai hiburan semata, terdapat manfaat lain yang terlihat dari hasil penelitian-penelitian berikut, yaitu:

1. meningkatkan keterlibatan anak (Auman, 2011)
2. meningkatkan partisipasi dan pencapaian yang lebih tinggi (Nadolny & Halabi, 2016)
3. memfasilitasi pembelajaran dan perkembangan kognitif (Bork, 2012)
4. meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental (Granic, Lobel, & Engels, 2014).

Psikolog kognitif, dokter, dan pendidik setuju bahwa permainan adalah kunci perkembangan yang sehat di masa kanak-kanak. Tahun 1896 Karl Groos berpendapat bahwa melalui permainan, anak-anak melatih keterampilan yang diperlukan untuk bertahan hidup di masa dewasa. Bermain memungkinkan anak-anak mendemonstrasikan dan mempraktikkan tidak hanya apa yang mereka ketahui tetapi juga apa yang tidak mereka ketahui. Ini membantu mereka untuk menemukan solusi untuk masalah yang muncul melalui *trial and error*, menegosiasikan makna, menyelidiki interaksi sosial, menyusun waktu, gerakan, dan strategi terbaik, serta membangun keterampilan dan kepercayaan diri baru. Kemampuan untuk melakukan ini adalah kunci keberhasilan di setiap bidang. Permainan mejadi alat yang efektif untuk belajar dengan syarat permainan dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran. Permainan yang baik dapat menghantarkan pemain mencapai tujuan bermain pada setiap tahapan bermain.

“Bermain adalah bentuk penelitian tertinggi.”

-Albert Einstein.-

“Seorang anak menyukai permainannya, bukan karena itu mudah, tetapi karena itu sulit.”

-Benjamin Spock-

penulis dan dokter anak Amerika

Permainan menjadi alat yang efektif untuk belajar dengan merancang permainan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Permainan yang baik dapat menghantarkan pemain mencapai tujuan bermain pada setiap tahapan bermain. Pertanyaan berikut dapat membantu apakah tujuan bermain telah dapat dicapai ataupun belum, yaitu:

“Apakah tahap ini bermakna bagi pemain?”

ataukah

“Apakah tahap ini merupakan tambahan yang tidak relevan yang justru mengganggu?”

Di dalam buku ini permainan yang ada sudah dimodifikasi sedemikian hingga diharapkan mampu membantu pemain permainan mencapai tujuan bermain, yaitu peningkatan *inhibitory control* anak melalui permainan Atur Kemudi Diri.

Catatan bagi fasilitator:

Fasilitator disarankan untuk memfasilitasi anak bermain permainan Atur Kemudi Diri secara berurutan, yaitu:

Permainan Atur Kemudi Diri 1,
Permainan Atur Kemudi Diri 2,
dan Permainan Atur Kemudi Diri 3.

Hal ini disebabkan kegiatan tindak lanjut yang dilakukan anak pada akhir permainan telah disusun secara bertahap.

Permainan diharapkan dimainkan dalam waktu yang berbeda, yaitu satu permainan untuk satu hari.

Permainan Atur Kemudi Diri 1 Kata Target Konser 1



Kata Target Konser 1 adalah permainan digital tentang konser yang dirancang untuk meningkatkan *inhibitory control* anak yaitu agar anak mampu menahan diri untuk **tidak bergerak secara impulsif**.



Permainan digital dibuat sebagai bentuk variasi permainan karena banyak mendapatkan perhatian dan minat dari anak.



Tema konser dipilih dengan alasan jika anak mampu meningkatkan *inhibitory control* pada suasana konser yang kurang kondusif, maka pada situasi lain pun anak akan mampu mengendalikan diri.



Dalam permainan ini pemain diberi tantangan untuk **menemukan kata target** dan **membiarkan kata bukan target**.

Kata target adalah kata tentang konser yang diucapkan penyanyi pertama kali.

Jika muncul kata yang sama dengan **kata target** maka pemain harus menekan huruf “Y” atau “y” lalu mengklik centang atau “Enter”, namun jika kata yang muncul **bukan kata target** maka pemain cukup mengklik centang atau menekan “Enter” saja.



Permainan ini dapat dijalankan selama 150 detik saja, sehingga apabila pemain belum menyelesaikan permainan dalam waktu tersebut maka permainan berakhir. Demikian pula setiap kali pemain melakukan kesalahan saat bermain, maka permainan berakhir.



Permainan ini cocok dimainkan oleh anak berusia 10-12 tahun.



Permainan ini dimainkan selama 30 menit.



Keterampilan *inhibitory control* akan dikembangkan melalui permainan ini, yaitu pada keberhasilan anak menahan diri untuk tidak menekan huruf “Y” atau “y” jika kata yang muncul bukan kata target.



Permainan ini dapat dimainkan sendiri maupun bersama dengan teman. Baik dimainkan sendiri atau bersama dengan teman, permainan ini akan tetap memberikan manfaat bagi anak. Selain meningkatkan *inhibitory control* anak, permainan ini juga meningkatkan aspek patuh pada aturan, pantang menyerah, dan fokus yang nampak pada aktivitas berikut:

No.	Indikator Pencapaian	Keterangan
1.	Mengendalikan diri	Tidak menekan huruf “Y” atau “y” ketika kata yang muncul bukan kata target.
2.	Patuh	Mendengarkan instruksi sehingga tidak melakukan kesalahan ketika bermain.
3.	Pantang menyerah	Mencoba kembali ketika sebelumnya gagal hingga dapat berhasil menyelesaikan permainan.
4.	Fokus	Berhasil menyelesaikan permainan sebelum waktu bermain habis.

Permainan ini dapat diakses anak melalui komputer, laptop, tablet, dan hp dengan mengklik kode QR berikut:



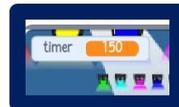
<https://scratch.mit.edu/projects/816937493>



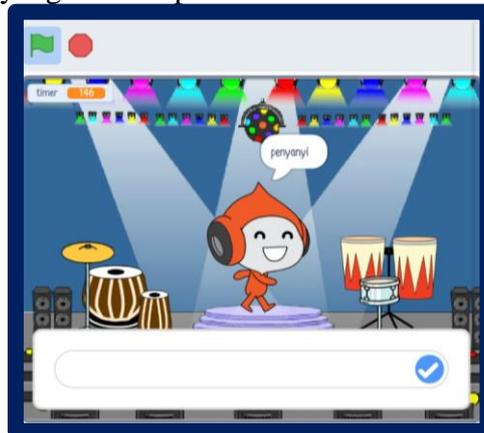
1. Tekan bendera hijau untuk memulai permainan dan oktagon merah untuk mengakhiri permainan.



2. Waktu bermain 150 detik.



3. Kata target adalah kata yang muncul pertama.



- a. Kamu hanya perlu mengklik tanda centang pada kata target. Kamu dapat menekan "Enter" sebagai ganti mengklik tanda centang.



- b. Kata yang muncul setelah kata target dapat berupa **kata bukan target** dan berupa **kata target**.



Kata bukan target



Kata target

- c. Jika kata yang muncul berupa **kata bukan target**, maka kamu hanya perlu mengklik centang.
- d. Jika kata yang muncul berupa **kata target**, maka kamu perlu menekan huruf 'Y' atau 'y' lalu mengklik centang.
4. Kata pertama yang muncul setelah mengetik "Y" atau "y" lalu klik centang merupakan **kata target yang baru**.



5. Jika kamu fokus dan berhasil menjawab dengan benar, maka penyanyi akan menjadi gembira.



6. Jika kamu tidak fokus dan salah, maka game akan berakhir.



7. Jika waktu bermain habis sebelum kamu selesai bermain, maka game akan berakhir.



8. Selesaikan game sesuai panduan di atas.



1. Fasilitator memandu anak menemukan manfaat bermain Kata Target Konser 1 dengan menanyakan beberapa pertanyaan, yaitu:

- a. Apa yang harus kamu lakukan agar kamu bisa menyelesaikan permainan Kata Target Konser 1?
- b. Bagaimana cara agar kamu bisa mengendalikan dirimu untuk tidak menekan huruf “Y” atau “y” jika kata yang muncul bukan kata target?



Video tutorial bermain permainan kata target 1 dapat disaksikan pada kode QR berikut:



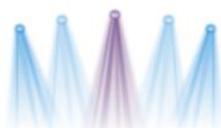
<https://youtu.be/Lhst7AoYJKA>

*Silahkan memilih resolusi video tinggi agar video jelas.

Permainan Kata Target Konser 2



Kata Target Konser 2 adalah permainan non digital sebagai bagian dari permainan Atur Kemudi Diri 1 guna memenuhi **kebutuhan anak akan gerak tubuh**. Kegiatan bermain sambil bergerak diharapkan dapat meningkatkan *inhibitory control*, yaitu menahan diri untuk **tidak bergerak secara impulsif**.



Dalam permainan ini pemain diberi tantangan untuk melakukan “Gerak dan berhenti” sesuai dengan instruksi.

Gerakan yang dilakukan oleh pemain adalah gerakan yang biasanya dilakukan ketika menonton konser.



Instruksi yang akan dikatakan oleh fasilitator berupa kata target, yaitu nama satu anggota tubuh.

Semua kata yang dikatakan oleh fasilitator merupakan kata target. Ketika kata target dikatakan, maka pemain harus menggerakkan anggota tubuh sesuai kata target yang dikatakan, namun apabila tanda stop diangkat oleh fasilitator maka pemain harus berhenti melakukan gerakan meski fasilitator masih tetap memberikan instruksi kata target dan musik masih diputar.



Permainan akan diiringi dengan musik.

Permainan berakhir ketika musik sudah berhenti berputar.



Permainan ini cocok dimainkan oleh anak berusia 10-12 tahun.



Permainan ini dimainkan selama 30 menit.

Kegiatan tindak lanjut dikerjakan selama 30 menit.



Keterampilan *inhibitory control* akan dikembangkan melalui permainan ini, yaitu pada keberhasilan anak menahan diri untuk tidak bergerak ketika tanda stop diangkat oleh fasilitator.



Selain meningkatkan *inhibitory control*, permainan ini juga meningkatkan aspek patuh pada aturan, pantang menyerah, dan fokus yang nampak pada aktivitas berikut:

No.	Indikator Pencapaian	Keterangan
1)	Mengendalikan diri	Tidak bergerak ketika fasilitator mengangkat tanda stop.
2)	Patuh	Mendengarkan instruksi sehingga tidak melakukan kesalahan ketika bermain.
3)	Pantang menyerah	Mencoba kembali ketika sebelumnya gagal hingga dapat berhasil menyelesaikan permainan.
4)	Fokus	Berhasil menyelesaikan permainan dengan baik.



Berikut ini instrumen musik yang digunakan:



<https://youtu.be/axdROeYyX34>

*Instrumen musik digunakan sebagai pengiring permainan saja. Fasilitator dapat mengganti instrumen musik di atas dengan instrumen musik yang lain dengan catatan musik yang dipilih bertempo cepat dan membangkitkan semangat anak dalam bermain.

*Silahkan memilih fitur ulang video sehingga video tidak berhenti saat permainan masih berlangsung.



Gerakan yang biasanya dilakukan saat konser, di antaranya:

1. Kepala mengangguk-angguk



2. Pundak naik turun



3. Tangan melambai-lambai



4. Pinggul bergoyang-goyang



5. Kaki meloncat-loncat





Berikut ini kata target yang akan diinstruksikan oleh fasilitator, yaitu:

- 1) Kepala
- 2) Pundak
- 3) Tangan
- 4) Pinggul
- 5) Kaki



1. Cetaklah tanda stop berikut sebanyak 2 halaman!



Gambar tanda stop dapat diunduh pada kode QR berikut:



<https://drive.google.com/file/d/19K47ZsjDJvOgYUjtIoErJGG3cTU1UzI/view?usp=sharing>

2. Gunting tanda stop tersebut!
3. Siapkan kardus!



4. Potong kardus sama dengan tanda stop!
5. Tempel kardus bagian depan dan belakang masing-masing dengan tanda stop!



1. Fasilitator mengajak anak melakukan permainan kata target 2, yaitu melakukan “Gerak dan berhenti” sesuai tema konser dengan mengatakan:

“Anak-anak tahukah kalian, jika kita menonton konser anggota tubuh apa saja yang kita gerakkan?”

“Kita akan melakukan permainan kata target konser 2. Ibu/bapak akan mengatakan kata target kepada kalian. Semua kata yang ibu/bapak katakan merupakan kata target. Kata target yang akan ibu/bapak katakan adalah satu nama anggota tubuh. Jika kalian mendengar kata target maka kalian harus menggerakkan anggota tubuh tersebut. Gerakan yang kalian lakukan adalah gerakan seperti sedang menonton konser ya. Mari kita praktikkan terlebih dahulu gerakannya agar saat bermain gerakan yang kalian lakukan teratur.”

2. Fasilitator mengajak anak mempraktikkan terlebih dahulu gerakan anggota tubuh saat menonton konser.
 - a) Fasilitator dan anak mempraktikkan **gerakan kepala mengangguk-angguk**.
 - b) Fasilitator dan anak mempraktikkan **gerakan pundak naik turun**.
 - c) Fasilitator dan anak mempraktikkan **gerakan tangan melambai-lambai**.
 - d) Fasilitator dan anak mempraktikkan **gerakan pinggul bergoyang-goyang**.
 - e) Fasilitator dan anak mempraktikkan **gerakan kaki meloncat-loncat**.
 - f) Fasilitator menyampaikan kepada anak untuk **berhenti** bergerak ketika fasilitator mengangkat **tanda stop**.
3. Fasilitator memutar musik.
4. Permainan dimulai



Video tutorial bermain permainan kata target 2 dapat disaksikan pada kode QR berikut:



https://youtu.be/LX_3f5Lx1Ws



REFLEKSI

- 1) Fasilitator memandu anak menemukan manfaat bermain “Kata Target Konser 2” dengan menanyakan beberapa pertanyaan, yaitu:

- a. Apa yang harus kamu lakukan agar kamu bisa menyelesaikan permainan “Kata Target Konser 2”?
- b. Bagaimana cara agar kamu bisa mengendalikan dirimu untuk tidak melakukan gerakan saat fasilitator mengangkat tanda stop?



Gambarkan suatu kejadian yang mengharuskan kamu mengontrol diri!

Ceritakan arti gambar yang kamu buat kepada guru/fasilitator dan teman-temanmu!

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for the student to draw and write their response.

Permainan Atur Kemudi Diri 2 Pak Budi Berkata



*Penghargaan: permainan ini merupakan modifikasi dari permainan *Simon Says* pada bagian langkah bermain dan media permainan.



Pak Budi Berkata adalah permainan yang banyak menggunakan instruksi pada proses bermain. Tujuan permainan Pak Budi Berkata adalah untuk meningkatkan *inhibitory control* anak, yaitu **kebiasaan mengantri dan menunggu giliran berbicara**.



Permainan Pak Budi Berkata dipadupadankan dengan gerak dan lagu yang akan mendukung ketercapaian tujuan permainan ini.



Permainan ini cocok dimainkan oleh anak berusia 10-12 tahun.



Permainan ini dimainkan selama 1 jam.



Keterampilan *inhibitory control* akan dikembangkan melalui permainan ini, yaitu pada keberhasilan anak menahan diri untuk tidak menyalip antrian dan menyela pembicaraan.

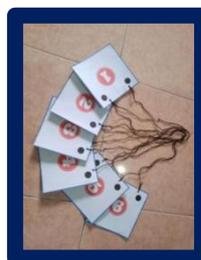


Selain meningkatkan *inhibitory control* anak, permainan ini juga meningkatkan aspek patuh pada aturan, pantang menyerah, fokus, dan kerja sama yang nampak pada aktivitas berikut:

No.	Indikator Pencapaian	Keterangan
1.	Mengendalikan diri	Jika fasilitator tidak memulai instruksi dengan mengatakan Pak Budi Berkata maka anak tidak melakukan instruksi.
2.	Patuh	Anak mendengarkan instruksi dan melakukan permainan hingga selesai.
3.	Pantang menyerah	Meski salah anak akan tetap bermain dan berusaha untuk tidak melakukan kesalahan.
4.	Fokus	Melakukan instruksi dengan benar.
5.	Kerja sama	Kerja sama antar anak ketika anak melakukan gerak dan lagu “Aku ingin menyalip, tapiku menunggu”. Kerja sama antar anak ketika anak melakukan gerak dan lagu “Aku ingin menyela, tapiku menunggu”.



Berikut ini nomor dada peserta:



<https://drive.google.com/file/d/1QDVTPIHkcj-JGGxslfi5HxMAD2IRbnX/view?usp=sharing>



Aku Ingin Menyalip, Tapiku Menunggu



Aku rasakan ini saat harus mengantri
Aku ingin menyalip, aku tak bisa menunggu
Namun sekarang aku belajar mengontrol diri
Aku ingin menyalip, namun kini ku
menunggu

Tapiku menunggu
Oh ini tidak mudah

Aku rasakan ini saat harus mengantri
Aku ingin menyalip, aku tak bisa menunggu
Namun sekarang aku belajar mengontrol diri
Aku ingin menyalip, namun kini ku
menunggu

Tapiku menunggu

Saatku gusar, saatku emosi
Ku harus tenang, berhenti dan berpikir
Berbicara sendiri, berdiri tegak
Menarik napas secara dalam-dalam

Tapiku menunggu

Aku rasakan ini saat harus mengantri
Aku ingin menyalip, aku tak bisa menunggu
Namun sekarang aku belajar mengontrol diri
Aku ingin menyalip, namun kini ku
menunggu

Tapiku menunggu
Tapiku menunggu
Tapiku menunggu

Saatku gusar, saatku emosi
Ku harus tenang, berhenti dan berpikir
Berbicara sendiri, berdiri tegak
Menarik napas secara dalam-dalam

Tapiku menunggu
Tapiku menunggu
Tapiku menunggu
Tapiku menungu



Aku Ingin Menyela, Tapiku Menunggu



Aku rasakan ini saat harus berbicara
Aku ingin menyela, aku tak bisa menunggu
Namun sekarang aku mencoba mengontrol diri
Aku ingin menyela, namun kini ku menunggu

Tapiku menunggu
Oh ini tidak mudah

Aku rasakan ini saat harus berbicara
Aku ingin menyela, aku tak bisa menunggu
Namun sekarang aku mencoba mengontrol diri
Aku ingin menyela, namun kini ku menunggu

Tapiku menunggu

Saatku gusar, saatku emosi
Ku harus tenang, berhenti dan berpikir
Berbicara sendiri, berdiri tegak
Menarik napas secara dalam-dalam

Tapiku menunggu

Aku rasakan ini saat harus berbicara
Aku ingin menyela, aku tak bisa menunggu
Namun sekarang aku mencoba mengontrol diri
Aku ingin menyela, namun kini ku menunggu

Tapiku menunggu
Tapiku menunggu
Tapiku menunggu

Saatku gusar, saatku emosi
Ku harus tenang, berhenti dan berpikir
Berbicara sendiri, berdiri tegak
Menarik napas secara dalam-dalam

Tapiku menunggu
Tapiku menunggu
Tapiku menunggu
Tapiku menunggu



1. Musik



<https://drive.google.com/file/d/1Yci1-gNhIz9XLXrXiTt7iEOya0VrG6Du/view?usp=sharing>

2. Lagu Aku Ingin Menyalip, Tapiku Menunggu

*Penghargaan: Lagu ini merupakan modifikasi dari lagu Sesame Street: *Me Want it (But Me Wait)* pada bagian lirik lagu.



https://drive.google.com/file/d/1EbdMDZUHR5T3nhT_RLaVGdIIT1Iperwq/view?usp=sharing

3. Gerakan Lagu Aku Ingin Menyalip, Tapiku Menunggu



<https://youtu.be/Nxt3IWrn-fM>

4. Lagu Aku Ingin Menyela, Tapiku Menunggu

*Penghargaan: Lagu ini merupakan modifikasi dari lagu Sesame Street: *Me Want it (But Me Wait)* pada bagian lirik lagu.



https://drive.google.com/file/d/1t-8NHjkH4cSg7oXN_JGZfu7pAGcca2_y/view?usp=sharing

5. Gerakan Aku Ingin Menyela, Tapiku Menunggu



<https://youtu.be/tWoOZoYej0I>



1. Fasilitator mengajak anak menyanyikan lagu “Aku Ingin Menyalip, Tapiku Menunggu” sambil melakukan gerakan.
2. Fasilitator menegaskan pesan dari lagu dengan menanyakan beberapa pertanyaan berikut, yaitu:

- a. Bagaimana sikap yang baik saat harus mengantri?
- b. Jika kamu gusar saat sedang mengantri apa yang sebaiknya kamu lakukan?

3. Fasilitator mendongeng kepada anak-anak dengan mengatakan:



“Anak-anak, ibu/bapak ingin bercerita. Ada sebuah keluarga yang terdiri atas Bapak Budi, Ibu Ani, Kakak Gio, dan Adik Ami. Hari ini Pak Budi dan Bu Ani ingin mengajarkan sikap patuh mengantri kepada Kak Gio dan Adik Ami. Pak Budi membuat sebuah peraturan.”

Berikut ini peraturannya:

Jika Pak Budi menyampaikan instruksi dengan **mengatakan Pak Budi Berkata** maka peserta permainan harus melakukan instruksi tersebut.

Jika Pak Budi menyampaikan instruksi **tanpa mengatakan Pak Budi Berkata** maka peserta permainan tidak perlu melakukan instruksi tersebut.

Fasilitator berperan sebagai Bapak Budi. Fasilitator memberikan instruksi sambil melakukan gerakan pengecoh yang berlawanan dengan instruksi. Sementara Ibu Ani, Kak Gio, dan Adik Ami yang berperan sebagai peserta permainan digantikan oleh anak-anak.



Berikut ini instruksi yang disampaikan oleh fasilitator dan gerakan yang dilakukan fasilitator, yaitu:

No.	Instruksi Fasilitator	Keterangan
1.	Pak Budi berkata semua harus tenang.	Fasilitator mengecek anak satu per satu apakah anak tetap tenang.
2.	Semua melakukan gerakan berpikir.	Fasilitator melakukan gerakan berpikir.
3.	Pak Budi berkata semua berhenti melakukan gerakan.	Fasilitator mengecek anak satu per satu apakah mereka sudah berhenti melakukan gerakan.
4.	Pak Budi berkata semua melakukan gerakan berpikir.	Fasilitator mengecek anak satu per satu apakah mereka sudah melakukan gerakan berpikir.
5.	Semua jongkok.	Fasilitator jongkok.
6.	Pak Budi berkata semua jongkok.	Fasilitator berdiri tegak.
7.	Pak Budi berkata semua berdiri tegak.	Fasilitator jongkok.
8.	Pak Budi berkata semua berbicara dalam hati.	Fasilitator menanyakan kepada peserta permainan apa yang mereka katakan di dalam hati.
9.	Semua berbicara.	Fasilitator mengecek apakah anak ada yang berbicara.
10.	Pak Budi berkata semua tarik napas hembuskan sebanyak 3 kali.	Fasilitator menarik napas sambil melakukan gerakan tangan naik ke atas lalu menghembuskan napas sambil menurunkan tangan. Gerakan ini dilakukan fasilitator sebanyak 4 kali.

4. Fasilitator melakukan pengulangan instruksi sampai anak lancar bermain.

5. Fasilitator mengajak anak menyanyikan lagu “Aku Ingin Menyela, Tapiku Menunggu” sambil melakukan gerakan.
6. Fasilitator menegaskan pesan dari lagu dengan menanyakan beberapa pertanyaan berikut, yaitu:

- a) Bagaimana sikap yang baik saat harus berbicara?
- b) Jika kamu emosi saat sedang berbicara apa yang sebaiknya kamu lakukan?

7. Fasilitator mendongeng kepada anak-anak dengan mengatakan:



“Anak-anak, setelah belajar tentang sikap mengatri yang baik, kini Pak Budi dan Bu Ani ingin mengajarkan tentang sikap berbicara yang baik.”

Pak Budi membuat sebuah peraturan.
Berikut ini peraturannya:

Jika Pak Budi menyampaikan instruksi dengan **mengatakan Pak Budi Berkata** maka peserta permainan harus melakukan instruksi tersebut.

Jika Pak Budi menyampaikan instruksi **tanpa mengatakan Pak Budi Berkata** maka peserta permainan tidak perlu melakukan instruksi tersebut.

Fasilitator berperan sebagai Bapak Budi. Fasilitator memberikan instruksi sambil melakukan gerakan pengecoh yang berlawanan dengan instruksi. Sementara Ibu Ani, Kak Gio, dan Adik Ami yang berperan sebagai peserta permainan digantikan oleh anak-anak.



Berikut ini instruksi yang disampaikan oleh fasilitator dan gerakan yang dilakukan fasilitator, yaitu:

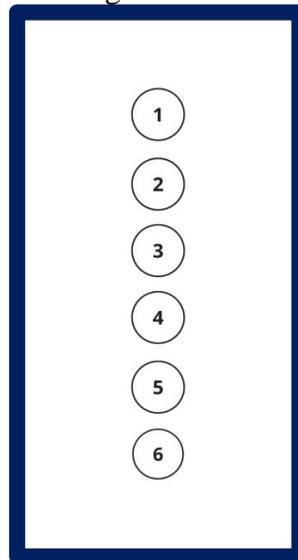
No.	Instruksi Fasilitator	Keterangan
1.	Pak Budi berkata semua tenang.	Fasilitator mengecek anak satu per satu apakah anak tetap tenang.
2.	Pak Budi berkata semua angkat tangan.	Fasilitator mengecek anak satu per satu apakah anak sudah mengangkat tangan.
3.	Semua melakukan gerakan angkat tangan.	Fasilitator melakukan gerakan angkat tangan.
4.	Pak Budi berkata semua berhenti melakukan gerakan.	Fasilitator mengecek anak satu per satu apakah mereka sudah berhenti melakukan gerakan.
5.	Pak Budi berkata semua berkata "Hola".	Fasilitator mengecek anak satu per satu apakah mereka sudah berkata "Hola".
6.	Semua berkata "Hi".	Fasilitator berkata "Hi".
7.	Pak Budi berkata semua berkata "Halo"	Fasilitator mengecek anak satu per satu apakah mereka sudah berkata "Halo".
8.	Semua berkata "Hola-halo-hi"	Fasilitator berkata "Hola-halo-hi"
9.	Pak Budi berkata semua berkata "Hi-halo-hola"	Fasilitator mengecek anak satu per satu apakah mereka sudah berkata "Hi-halo-hola".
10.	Semua berkata "Hola-hi-helo"	Fasilitator berkata "Hola-hi-helo"
11.	Pak Budi berkata semua jongkok.	Fasilitator berdiri tegak.
12.	Pak Budi berkata semua berdiri tegak.	Fasilitator jongkok.
13.	Pak Budi berkata semua berbicara dalam hati.	Fasilitator menanyakan kepada peserta permainan apa yang mereka katakan di dalam hati.
14.	Semua berbicara.	Fasilitator mengecek apakah anak ada yang berbicara.

15.	Pak Budi berkata semua tarik napas hembuskan sebanyak 3 kali.	Fasilitator menarik napas sambil melakukan gerakan tangan naik ke atas lalu menghembuskan napas sambil menurunkan tangan. Gerakan ini dilakukan fasilitator sebanyak 4 kali.
-----	---------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. Fasilitator melakukan pengulangan instruksi sampai anak lancar bermain.
9. Fasilitator mengajarkan kerja sama antar anak dengan mengajak anak melakukan gerak dan lagu **“Aku ingin menyalip, tapiku menunggu”**.



10. Fasilitator membagi anak menjadi beberapa kelompok. Satu kelompok terdiri atas 6 anggota.
11. Anak berbaris secara vertikal dan mengenakan nomor dada



12. Fasilitator memutar lagu **“Aku ingin menyalip, tapiku menunggu”**
13. Fasilitator meminta anak setiap kali mendengar kalimat:

“Aku ingin menyalip, aku tak bisa menunggu”

maka anak nomor 2, 4, 6 menyalip peserta di depannya.

Setiap kali mendengar kalimat:

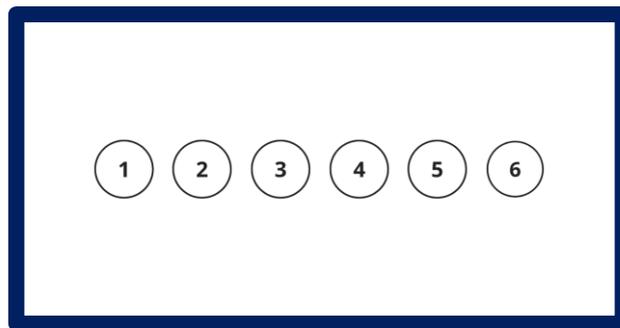
“Aku ingin menyalip, namun kini ku menunggu”

maka anak nomor 2, 4, 6 kembali ke posisi semula.

14. Setiap kali mendengar bagian lagu berikut:

Saatku gusar, saatku emosi
Ku harus tenang, berhenti, dan berpikir
Berbicara sendiri, berdiri tegak
Menarik napas secara dalam-dalam

maka anak berganti pola menjadi horisontal dan melakukan gerakan sesuai dengan lirik lagu.



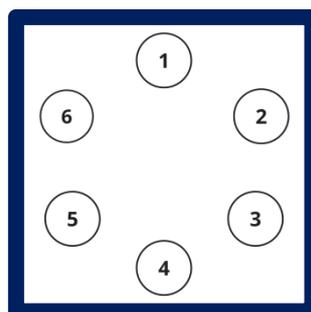
15. Permainan dilakukan 2 kali. Anak yang sebelumnya mendapatkan ganjil akan mendapatkan nomor genap dan begitu sebaliknya.

16. Fasilitator mengajarkan kerja sama antar anak dengan mengajak anak melakukan gerak dan lagu “Aku ingin menyela, tapiku menunggu”.



17. Fasilitator anak membagi anak menjadi beberapa kelompok. Satu kelompok terdiri atas 6 anggota.

18. Anak membentuk lingkaran



19. Fasilitator memutar lagu “Aku ingin menyela, tapiku menunggu”

20. Fasilitator meminta anak setiap kali mendengar kalimat:

“Aku ingin menyela, aku tak bisa menunggu”

maka anak mengatakan “Hola-hi-hore” dengan semangat.

Setiap kali mendengar kalimat:

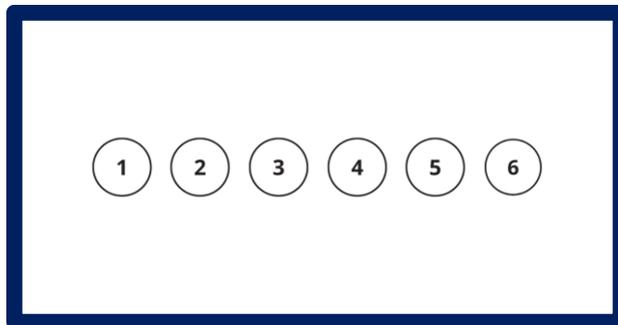
“Aku ingin menyela, namun kini ku menunggu”

maka anak menutup mulut dengan jari telunjuk, mengangkat tangan, lalu berkata “Hi”.

21. Setiap kali mendengar bagian lagu berikut:

Saatku gusar, saatku emosi
Ku harus tenang, berhenti, dan berpikir
Berbicara sendiri, berdiri tegak
Menarik napas secara dalam-dalam

maka anak berganti pola menjadi horisontal dan melakukan gerakan sesuai dengan lirik lagu.



Video tutorial gerak dan lagu “Aku Ingin Menyalip, Tapiku Menunggu” dapat disaksikan pada kode QR berikut:



<https://youtu.be/WUDk7AxQvh0>

Video tutorial gerak dan lagu “Aku Ingin Menyela, Tapiku Menunggu” dapat disaksikan pada kode QR berikut:



<https://youtu.be/gVCh7WWqRXc>

*Dalam video tutorial peserta gerak dan lagu hanya berjumlah 4 anak saja. Fasilitator dapat memodifikasi jumlah peserta gerak dan lagu sesuai dengan kondisi di lapangan.



Buatlah sebuah cerita tentang sikap menahan diri!

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for writing a story.

Permainan Atur Kemudi Diri 3
Termometer Perasaan

TERMOMETER PERASAAN

	Tindakanmu	Cara Penanganan
<p>Gelisah Marah Takut Cemburu Stres</p>	<p>Membantah Mengamuk Berteriak</p>	<p>Hitung sampai 10 atau 100 Beri tahu orang dewasa Gerakkan tubuh atau berolahraga Berhenti, dan berjalan-jalan</p>
<p>Bingung Malu Jengkel Grogi Khawatir</p>	<p>Menghindar Mondar- mandir</p>	<p>Ambil napas dalam-dalam Gunakan self-talk yang positif Kencangkan dan rilekskan otot Pikirkan tempat yang damai</p>
<p>Percaya diri Fokus Senang Tenang Bangga</p>	<p>Tersenyum Tertawa Menikmati</p>	<p>Tersenyumlah Membantu orang lain Tetap mendengarkan Tulis rencana hidup</p>
<p>Bosan Kecewa Sedih Malu Sakit</p>	<p>Menyendiri Menangis Depresi</p>	<p>Berpelukan Mencari udara segar Mendengarkan musik Melakukan hobi</p>

 **TUJUAN**

Termometer perasaan adalah permainan yang membantu anak mengidentifikasi perasaan yang sedang dirasakan, di antaranya perasaan jenuh, perasaan bahagia, dan perasaan marah. Tujuan permainan ini adalah untuk meningkatkan *inhibitory control* anak **ketika merasa jenuh dan ketika merasa marah**.



Permainan ini disajikan dengan diawali oleh cerita wayang kertas yang memberikan pemahaman kepada anak tentang cara mengidentifikasi perasaan, dan ditutup dengan aktivitas penanganan terhadap perasaan yang telah diidentifikasi.

 **USIA**

Permainan ini cocok dimainkan oleh anak berusia 10-12 tahun.



Permainan ini dimainkan selama 1 jam.



Keterampilan *inhibitory control* dikembangkan melalui permainan ini, yaitu pada aktivitas penanganan terhadap perasaan yang telah diidentifikasi berupa permainan memindahkan bola bersama kelompok dan yoga.



Selain meningkatkan *inhibitory control* anak, permainan ini juga meningkatkan aspek patuh aturan, pantang menyerah, fokus, kerja sama, dan kritis yang nampak pada aktivitas berikut:

No.	Indikator Pencapaian	Keterangan
1.	Mengendalikan diri	Tidak bergerak ketika musik berbunyi pada permainan memindahkan bola bersama kelompok.
2.	Patuh aturan	Mendengarkan instruksi sehingga tidak melakukan kesalahan saat bermain.
3.	Pantang menyerah	Ketika melakukan kesalahan tidak lantas menyerah, namun berkeinginan untuk terus mencoba hingga berhasil.
4.	Fokus	Melakukan setiap proses dengan sungguh-sungguh serta menghiraukan gangguan yang ada.
5.	Kerja sama	Mampu menghargai dan bekerja sama dengan teman lain.
6.	Kritis	Mampu mengidentifikasi perasaan yang dialami dengan tepat.



1. Wayang kertas



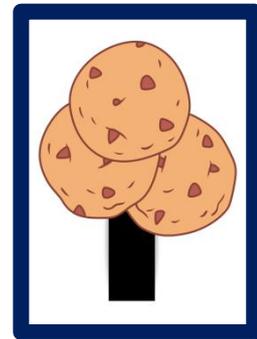
Ami



Gio



Anna



Kue

Gambar di atas dapat diunduh pada kode QR di bahwan ini:



<https://drive.google.com/drive/folders/1royNkU9OKFadG1UoY4vOdgkqWbR7il0c?usp=sharing>

*fasilitator dapat membuat sendiri tokoh wayang kertas sesuai selera.

2. Panggung kecil



3. Termometer perasaan

Termometer perasaan dapat diunduh pada kode QR berikut:



<https://drive.google.com/file/d/1vv4q2sl-eH5TaUrNSmEr-XP20Tg3icKO/view?usp=sharing>

4. Tutup wadah plastik berbentuk persegi panjang yang diikat ujung-ujungnya dengan tali dan bola



1. Fasilitator mulai bercerita kepada anak menggunakan media wayang kertas.

*Penghargaan: Cerita ini merupakan cerita modifikasi dari cerita *Cookie Monster Practices Self-Regulation*.

Halo anak-anak. Hari ini ibu/bapak bercerita tentang persahabatan antara Gio, Ami, dan Anna.

Gio : “Hi Ami”

Ami : “Hi Gio. Kau tahu Gio aku adalah seorang ahli pengendalian diri”

Gio : “Oh ya. Apakah itu benar?”

Ami : “Tentu saja. Aku mengontrol diriku sepanjang waktu. Aku berjalan kaki untuk pergi ke sini. Aku menyisir rambutku agar rapi dan nampak keren saat bertemu denganmu Gio. Itu kan yang dimaksud dengan pengendalian diri?”

Gio : “Apa? Emm bukan itu yang aku maksud dengan pengendalian diri Ami.”

Ami : “Apa? Lalu apa maksudmu?”

Gio : “Yang aku maksud dengan pengendalian diri adalah sikap tetap tenang, mampu menahan dorongan yang bahkan ketika kamu benar-benar menginginkan sesuatu, emm... seperti memakan kue ini.”

Ami : “Tidak memakan kue ini? Mengapa aku tidak boleh memakan kue ini sekarang?”

Gio : “Tentu saja karena ada banyak alasan. Jadi pengaturan diri membantu kita belajar, membantu kita untuk tetap sehat, dan membantu kita untuk bisa bergaul dengan orang lain. Misalnya seperti ini, lihat kue kita yang indah, hangat, dan nampak lezat ini, tetap saja ada yang kurang dari kue ini.”

Ami : “Kurang? Apakah karena kue itu belum aku makan?”

Gio : “Tidak... Tidak... Itu karena teman kita Anna belum ada di sini.”

Ami : “Oh Anna.”

Gio : “Bukankah lebih baik jika kita menunggu untuk menikmati kue ini bersama dengan Anna.”

- Ami : “Ok... Aku mengerti maksudmu. Aku akan menunggu Anna. Di manakah Anna?”
- Gio : “Jangan khawatir, kamu hanya akan menunggu beberapa menit sebab sekarang Anna sedang terjebak kemacetan.”
- Ami : “Ya... ya... aku bisa melakukan ini. Aku bisa menunggu. Aku akan menunggu Anna.”
- Gio : “Oh... oh... ini tidak mudah untuk Ami.”
- Ami : “Aku sama sekali tidak tahu. Beritahu aku apa yang harus aku lakukan?”
- Gio : “Mari kita mulai dengan menarik napas dalam-dalam. Ini pernapasan perut. Oh ya tolong jangan fokus pada kuenya!”
- Ami : “Iya. Lebih baik aku menjauh dari kue itu.”
- Gio : “Siap? Tarik napas... hembuskan...”
- “Bagaimana? Kita lakukan lagi?”
- Ami : “Ya”

Tarik napas... hembuskan...

Kruk... kruk... kruk... perut Ami berbunyi

- Ami : ”Oh tidak. Perutku punya ide lain. Dia menggerutu. Bagaimana ini? Ohhh!”
- Gio : “Tunggu, tunggu. Aku punya ide lain.”
- Ami : “Apa itu?”
- Gio : “Apakah kamu membaca sesuatu yang menarik akhir-akhir ini?”

Suttt... Teman-teman Gio sedang membantu Ami mengalihkan perhatian dari kue dengan mengajak Ami membicarakan hal-hal yang Ami sukai.

- Ami : “Sebenarnya aku membaca baru-baru ini. Aku membaca tentang cara hidup sehat.”
- Gio : “Apa yang kamu pikirkan tentang itu?”
- Ami : “Em menurutku itu emm... sedikit kering. Seharusnya menggunakan susu. Oh dicelupkan saja ke dalam susu. Yummy...”
- Gio : “Oh iya. Kita tidak punya susu. Sepertinya aku punya susu di dapur. Sebaiknya aku ambil dulu. Tunggu ya.”
- Ami : “Silahkan”

- Gio : “Tunggu. Apakah aman jika aku meninggalkan kue ini bersamamu?”
 “Kamu tidak akan menghabiskannya selagi aku pergi kan?”
- Ami : “Iya.. iya aku berjanji”
- Gio : “Bagus. Aku percaya padamu. Kamu bisa menahan diri.”
- Ami : “Pergilah.”
 “Gio kamu harus cepat. Berlarilah seperti angin.”
 “Oh tidak. Aku benar-benar butuh strategi lain untuk menahan diri.”
 “Bagaimana jika aku bernyanyi?”
 “Ya... ya... ya... itu ide bagus.”
 “Lagu apa ya?”
 “Ahhh. Ini saja. K untuk kuee... rasanya enak.”
 “Apa!” “Oh ini bukan lagu yang tepat dinyanyikan sekarang.”
 “Aku bersembunyi saja”
- Anna : “ Hi Ami.”
 “Tolong maafkan aku karena aku terlambat datang.”
- Ami : “Anna. Anna aku sangat senang kamu datang.”
- Anna : “Oh apakah ini kue kita? Apakah kita boleh memakanya?”
- Ami : “Ya aku pikir begitu. Ehhh tunggu sebentar Anna.”
- Anna : “Ada apa?”
- Ami : “Ya ampun aku tidak percaya aku mengatakan ini. Anna kita harus menunggu. Kita harus menunggu. Gio akan datang kembali dengan membawa susu.”
- Anna : “Oh iya. Kita memang harus menunggu teman kita.”
- Ami : “Tapi Anna, aku berjuang. Tidak mudah bagi Ami untuk menahan diri agar tidak
 memakan kue itu sekarang.”
- Anna : “Benarkah? Sudahkah kamu mencoba beberapa strategi?”
 “Apakah kamu sudah menarik napas lalu buang?”
- Ami : “Ya aku sudah melakukannya.”
- Anna : “Apakah kamu sudah menyanyikan lagu?”
- Ami : “Ya... ya... ya...”
- Anna : “Bagaimana dengan membahas buku yang kamu suka?”
- Ami : “Aku sudah mencoba semua strategi agar tetap tenang.”

- Anna : “Oh aku pikir aku mendengar sesuatu. Gio sudah datang.”
“Halo Gio”
- Gio : “Halo... halo. Lihat kamu berhasil Ami. Kamu telah menunggu. Terima kasih.”
“Teman-teman kita masih harus berdiskusi tentang pengaturan diri.”
- Anna : “Gio, Ami, kalian sadari atau tidak bahwa kita sebenarnya sudah belajar tentang pengendalian diri.”
- Ami : “Ya. Aku setuju dengan Anna.”
“Sekarang mari kita makan kuenya.” Mengatakan dengan sangat bersemangat.
- Anna : “Tunggu dulu. Apakah kue ini bebas gula?”
- Ami : “Menunggu lebih lama lagi? Tidakkkk.”



Video tutorial bercerita menggunakan wayang kertas dapat dilihat pada kode QR berikut:



https://youtu.be/xQ0_JMXilUw



2. Fasilitator berdiskusi dengan anak tentang cerita wayang kertas yang sudah disaksikan dengan bertanya pertanyaan berikut:

- a. Mengapa Ami harus menunggu untuk bisa memakan kue itu?
- b. Apa saja yang dilakukan Ami untuk bisa menahan diri agar tidak segera memakan kue itu?
- c. Bagaimana jika suatu cara tidak berhasil membantu Ami menahan diri?

3. Fasilitator mengarahkan anak untuk mampu mengekspresikan perasaan mereka.

“Anak-anak apa saja ekspresi yang ditunjukkan oleh Ami pada cerita tadi?”

“Jika kalian sudah melihat contoh ekspresi antusias, gusar, kecewa seperti yang ditunjukkan oleh Ami, maka kini mari kita mengenali ekspresi kita masing-masing.”

4. Fasilitator meminta anak menamai perasaan yang sedang dia rasakan saat ini dengan bantuan **Termometer Perasaan**.
5. Fasilitator meminta anak menggambar sebuah gambar otak dengan ekspresi yang sesuai dengan perasaan mereka.
6. Fasilitator mengidentifikasi apakah perasaan anak termasuk perasaan marah atau bingung atau senang atau jenuh.

Buku ini menawarkan upaya penanganan perasaan **jenuh** anak dan perasaan **marah** anak.

7. Berikut ini upaya yang dapat dilakukan untuk membantu anak yang merasa jenuh, yaitu:



Fasilitator mengajak anak bermain.

Berikut ini permainan yang dimainkan:



- a. Fasilitator membagi anak dalam beberapa kelompok. Masing-masing kelompok terdiri atas **4 anak**.
- b. Fasilitator memberikan tutup wadah plastik berbentuk persegi panjang yang 4 lubang di ujung-ujungnya sudah dilubangi dan diikat tali.
- c. Permainan dimulai dengan kelompok **memindahkan bola** dari garis mulai hingga garis akhir menggunakan tutup wadah plastik berbentuk persegi panjang dan tali.
- d. Masing-masing anak memegang tali dan bekerja sama memindahkan bola.
- e. Apabila ada lagu yang diputar maka semua anggota **tidak boleh bergerak**.
- f. Begitu musik berhenti berbunyi maka permainan dilanjutkan.
- g. Jika bola terjatuh di tengah jalan, maka kelompok harus memulai kembali dari garis mulai.
- h. Permainan ini dimainkan selama **5 menit** bagi masing-masing kelompok.



Berikut ini lagu yang digunakan:



<https://youtu.be/XqZsoesa55w>

*Lagu anak digunakan sebagai pengiring permainan saja. Fasilitator dapat mengganti lagu anak di atas dengan lagu anak yang lain dengan catatan musik yang dipilih bertempo cepat dan membangkitkan semangat anak dalam bermain.



Video tutorial bermain permainan bola bersama kelompok dapat dilihat pada kode QR berikut:



<https://youtu.be/e5130qL3mMM>

8. Berikut ini upaya yang dapat dilakukan untuk membantu anak yang merasa marah, yaitu:



Fasilitator akan mengajak anak melakukan yoga untuk membantu meredakan amarah anak.



Yoga merupakan bentuk latihan yang berfokus pada kekuatan dan kelenturan tubuh serta pernapasan. Manfaat yoga bagi anak di antaranya menyehatkan tubuh, mental anak, serta membantu anak untuk bisa berpikir lebih tenang. Secara terperinci manfaat yoga adalah sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan pengendalian diri
Yoga bisa menjadi cara yang efektif untuk mengurangi perilaku agresif dan hiperaktif pada anak melalui gerakan-gerakan yoga yang tenang.
- 2) Meredakan marah
Orang dewasa dapat membantu anak yang marah dengan mengajak anak melakukan gerakan yoga. Gerakan-gerakan yoga akan membuat pikiran rileks dan emosi lebih stabil, sehingga rasa marah akan berangsur-angsur mereda. Selain itu, yoga juga dapat membuat anak lebih tenang saat menghadapi situasi yang bisa memicu munculnya emosi.
- 3) Meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh
Gerakan yoga dapat membuat otot-otot anak meregang dan fleksibel, sehingga anak akan lebih lincah dan tidak kaku saat beraktivitas. Selain itu, yoga juga bisa menjadi cara yang efektif untuk melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh anak agar kemampuan motoriknya semakin baik.
- 4) Meningkatkan fokus dan konsentrasi
Ketika melakukan yoga, anak dilatih untuk memiliki daya fokus yang tinggi untuk melakukan gerakan tertentu sekaligus tetap mempertahankan keseimbangan.
- 5) Meningkatkan rasa percaya diri
Yoga bisa mengajarkan anak untuk bersabar, bertahan, dan berusaha dalam mencapai gerakan yang sempurna, hal ini akan membantu anak tumbuh menjadi sosok yang lebih berani dan percaya diri untuk mengeksplorasi hal baru (Nareza, 2020).

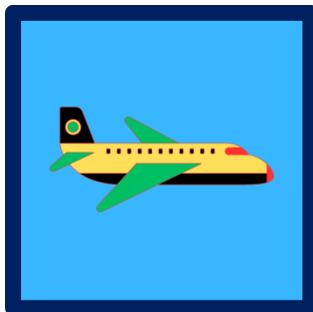


Gerakan yoga yang dilakukan terinspirasi dari makhluk hidup dan benda mati. Berikut ini gerakan yoga yang dilakukan, yaitu:

1. Pohon



Pesawat



Dompot



Meja



Singa laut



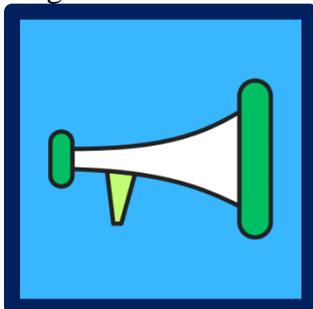
Kalender duduk



Kursi



Megafon



Prosotan



Marshmallow



*Masing-masing gerakan dilakukan dengan hitungan 8 kali napas masuk dan keluar secara perlahan.



Buatlah daftar tindakan yang akan kamu lakukan dengan sadar dan penuh pengendalian diri!

Daftar Pustaka

- Auman, C. (2011). *Using Simulation Games to Increase Student and Instructor Engagement*. *College Teaching*, 59, 154-161. doi: 10.1080/87567555.2011.602134
- Bork, P. (2012). *How Video Games May Enhance Students' Learning and Cognitive Development*. *International Journal of Technology, Knowledge and Society*, 8, 43-55. doi: 10.18848/1832-3669/CGP/v08i01/56257
- Fadli, R. (2021). *Tahap Perkembangan Anak Usia 10-12 Tahun*. Diakses pada 21 Maret 2023, dari www.halodoc.com
- Otterson, C. (2022). *What is Inhibitory Control?*. Diperoleh dari www.foothillsacademy.org
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C., (2014). *The Benefits of Playing Video Games*. *American Psychologist*, 69 (1), 66-78. doi: 10.1037/a0034857
- Harvard University. *Executive Function: Skills for Life and Learning*. Diperoleh dari www.developingchild.harvard.edu
- Harvard University. *What is Executive Function? and How does it Relate to Child Development?*. Diperoleh dari developingchild.harvard.edu
- Muraven, M., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1999). *Longitudinal Improvement of Self-Regulation Through Practice: Building Self-Control Strength Through Repeated Exercise*. *The Journal of Social Psychology*, 139(4), 446-57. doi: 10.1080/00224549909598404
- Nadolny, L., & Halabi, A. (2016). *Student Participation and Achievement in a Large Lecture Course With Game-Based Learning*. *Simulation & Gaming*, 47 (1), 51-72. doi: 10.1177/1046878115620388
- Nareza, M. (2020). *Bunda, Ini Lho Manfaat Yoga Untuk Anak*. Diakses pada 17 Maret 2023, dari www.alodokter.com
- Neuron Learning Team (2022). *Case Study on Executive Function*. Diperoleh dari www.neuronlearning.com
- Perina, K., dkk.. *Executive Function*. Diperoleh dari www.psychologytoday.com
- Pugle, M. (2021). *The Association Between Executive Dysfunction and ADHD*. Diperoleh dari www.verywellhealth.com
- Sesame Street (2013). *Me Want it (But Me Wait)*. Diperoleh dari <https://youtu.be/9PnbKL3wuH4>
- Sesame Street (2019). *Cookie Monster Practices Self-Regulation*. Diperoleh dari https://youtu.be/j0YDE8_jsHk

TENTANG PENULIS



Dora Sitaresmi merupakan mahasiswa semester 8 Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Penulis lahir di Magelang 24 Maret 2001. Selama berkuliah penulis aktif dalam beberapa kepanitiaan di antaranya Pelwis PGSD 2019, Workshop Penelitian dan Penulisan Karya Ilmiah Mengenai Penelitian Anak (*Young Inventor*), PGSD Srawung 2020, dan HMPS PGSD 2020. Penulis memiliki minat yang tinggi terhadap *executive function*, dengan spesifikasi *inhibitory control* anak. Bagi penulis mempelajari cara-cara peningkatan *inhibitory control* anak adalah hal yang esensial, apalagi saat sudah bekerja menjadi guru nanti. Pengetahuan tentang *inhibitory control* akan penulis pergunakan untuk membantu anak didik penulis nanti.

Semua orang dewasa mengharapkan anak-anak dapat tumbuh dengan baik, namun dalam menyelesaikan suatu tugas, seringkali anak tidak melakukan tindakan terbaik yang seharusnya mereka lakukan karena *executive function* mereka yang lemah. Oleh karena itu mereka membutuhkan pendampingan yang secara berangsur-angsur intensitas pendampingan itu berkurang. Keputusan untuk mengurangi pendampingan diambil ketika anak telah mandiri dan mampu mengontrol dirinya dengan baik. Ketika anak mampu mengontrol dirinya dengan baik, maka anak secara konsisten memilih perilaku yang tepat saat menyelesaikan tugas mereka.

Inhibitory control mengalami perkembangan yang pesat pada usia kanak-kanak, oleh sebab itu orang dewasa seharusnya membantu anak meningkatkan *inhibitory control* pada momen yang paling krusial ini. Apabila *inhibitory control* anak mengalami peningkatan maka masyarakat akan merasakan manfaat seumur hidup. Ada banyak intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *inhibitory control* anak, salah satunya dengan permainan. Di dalam buku ini dikembangkan permainan Atur Kemudi Diri 1, 2, & 3 yang dikemas secara menarik di antaranya terdapat permainan digital, non digital, gerak dan lagu, serta cerita wayang kertas. Adapun judul permainan dalam buku ini adalah permainan Kata Target Konser 1, Kata Target Konser 2, Pak Budi Berkata, dan Termometer Perasaan. Permainan-permainan ini membantu anak mengendalikan diri, patuh aturan, pantang menyerah, fokus, kerja sama, dan kritis. Fokus pengendalian diri yang ditingkatkan melalui permainan dalam buku panduan permainan ini, yaitu melatih anak agar tidak bergerak secara impulsif, terbiasa mengantri dan menunggu giliran berbicara, dan mampu mengendalikan diri ketika merasa jenuh dan ketika marah.

Buku panduan permainan Atur Kemudi Diri ini dilengkapi dengan gambar, perlengkapan permainan yang dapat diunduh, dan video tutorial permainan yang dapat di akses pada kode QR yang tersedia. Pada buku ini selain terdapat kegiatan refleksi, pada setiap akhir permainan disediakan lembar tindak lanjut, yang mana akan membantu anak semakin meningkatkan *inhibitory control*-nya. Oleh karena itu buku ini sangat disarankan untuk meningkatkan *inhibitory control* anak usia 10-12 tahun.